

# NPO法人 尾道総合型びんごスポーツクラブ 教室紹介

私達、NPO法人 尾道総合型びんごスポーツクラブに興味を持ってくださり誠にありがとうございます(^O^)

現在、開講している教室のご紹介です♪ ぜひ、ご覧ください！

※日時など変更になる場合あり

## 健康体操 (毎月 第1・3・4 木曜日) 吉岡 純二先生



軽いステップワークで『敏捷性』を養います！  
最近では、アスリートだけでなく高齢者の『転倒防止』などの対策としても話題！  
運動が苦手な方でも取り組みやすい話題の健康管理法。  
筋力・柔軟性(ストレッチ)の向上を柱にプログラムされています。  
一緒に楽しく体操をして汗をかきましょう～(^-^)

## ノルディックウォーキング (毎月 第1・3 金曜日) 高橋 尚治先生



ノルディックウォーキングボールを使って歩く事で、  
『体のバランスを保てる』『足腰への負担が軽減される』だけでなく  
上半身も使うので『全身運動』になります。  
高脂血症や高血圧で過度な運動ができない方、運動不足を解消されたい方、  
健康維持・増進、ダイエット、リハビリ…など当ではまる方にオススメです★  
みんなで話をしながら歩き、四季折々の花を楽しみましょう(^-^)

## 健康ストレッチヨガ (毎月 第2・4 金曜日) 内岡 幸先生



有酸素運動・機能的運動・筋力強化トレーニングの要素をひとつにまとめたのがヨガ。  
柔軟性、筋肉の強度、姿勢を向上させてくれ、脂肪燃焼を助けてくれるので  
健康的に体重を落とすように持っていかけてくれるんですよ(^O^)  
その他にもストレス低減・呼吸の改善にも繋がるといわれています。  
そして、なんといってもヨガ・瞑想をすることで  
セロトニン(幸福ホルモン)の値が高くなってハッピー☆になります。  
1時間後には、じわ～と汗が出てきます。一緒に楽しみましょう(^-^)

どちらの教室も健康でありながら長生きするための手助けになれる内容で開講しております♪

初心者の方も大歓迎です！**今まで参加した事のない教室もぜひ参加してみてください。**  
**家族や周りの友達で『健康を維持したい！』『楽しく体を動かしたい！』という方が居れば**  
**ぜひ誘って一緒に参加ください(^O^)** 随時、参加OK！ 年齢・性別は問いません

★ ☆ ★ 初回のみ限定で『無料』 ★ ☆ ★

各教室 1回500円 ・ 入会金 3,000円 ・ 年会費 3,000円

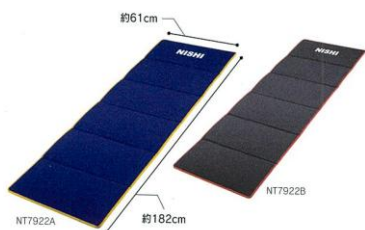
詳しくは、『NPO法人 尾道総合型びんごスポーツクラブ』ホームページをご覧ください。

<https://fre-spo.com/box-npo-bingo-sc/>

また、『びんご運動公園 陸上競技場 事務局』でもお伺いできます。担当：井上 (090-9736-2573)

### ★クラブ会員様へ★ ～お得な情報～

- 健康体操や健康ストレッチヨガで使いやすく持ち運び便利なエクサマット



左：パープル×イエロー (見本あり)  
右：ダークグレー×レッド

(W) 610×(L) 1820×(T) 7mm  
約520g、(表面) ポリエステル生地  
(内部・裏面) 発泡ポリエチレン  
(縁) ポリプロピレン  
キャリングハーネス付



通常価格(税込)	会員価格(税込)	
4,400円	3,600円	800円お得！

- 健康ストレッチヨガで使います。空気量によって柔軟性・弾力性が変わる柔らか素材のボール(ソフトギムニク)



赤、黄、緑、青 (青のみ見本あり)  
材質:PVC、耐荷重:100kg  
ストロー付、イタリア製

通常価格(税込)	会員価格(税込)	
1,815円	1,600円	215円お得！